

CIO' CHE MANGIAMO

Visitando i social media non è difficile accorgersi che tutti i giorni compaiono articoli di esperti che mettono in guardia riguardo al corretto “uso” dei cibi.

Attenzione! Lo yoghurt si deve usare solo in un certo modo, le fette biscottate un giorno fanno male e il giorno dopo vanno bene. Il prosciutto crudo è pericoloso così come l'alcool, il caffè poi, un ricercato speciale e di colpevoli ce ne sono molti altri ancora.

Quanto riferito sugli articoli è vero, ma per me il pericolo non sta nell'uso dei cibi sempre usati, ma nell'abuso.

Certi alimenti, alcool, fumo si sommano ai pesticidi, agli inquinanti atmosferici, a quelli sul lavoro e via scorrendo. Tutti questi però non devono essere slegati dalla persona, dal suo stato di salute, malattie e/o problemi psicologici.

E' un discorso molto ampio, medico, ad personam, che non ha nulla del sensazionalismo, dello scoop. Nella mia carriera pluridecennale non ho mai visto in Pronto Soccorso nessuno in overdose da fette biscottate o da prosciutto crudo.

E' giusto mettere in guardia tutti, ma a volte ciò crea comunque disorientamento.

La Dieta Mediterranea è un caposaldo, circondata dagli altri mille tentativi di imitazione presenti sui rotocalchi e sul Dott. Google.

A ben vedere tante volte si scontra però con un certo tipo di realtà: frutta e verdura di qualità sono molto care così come tutti gli altri cibi...

Comunque, il tipo di informazione, il giusto equilibrio, le campagne di prevenzione e una migliore attenzione da parte di ognuno di noi servono a stare meglio ed a interpretare in modo corretto ciò che si legge senza spaventarsi.

Dott. Gianfranco Chiadò